

熱中症

知っておこう！熱中症って？

熱中症は、体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまり体温が上昇することで起こります。晴れて暑い日だけでなく、曇りや雨の日でも湿度が高い日、また屋外だけでなく室内でも注意が必要です。

熱中症を引き起こす3つの条件

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・閉め切った室内

など

体

- ・高齢者や乳幼児
- ・肥満の方
- ・体に障害がある
- ・脱水
- ・体調不良(寝不足・二日酔いなど)
- ・暑さに慣れていない

など

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない環境

など

熱中症を引き起こす可能性

熱中症の症状ってどんなもの？

めまい

立ちくらみ

命にかかわることも！

意識障害

高体温

生あくび

大量の汗

症状が進むと

頭痛

虚脱感



嘔吐

倦怠感

こむら返り

筋肉痛

判断力の低下

集中力の低下

真夏だけじゃない！ 暑さに慣れていない時期も注意！

☀️ 5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日になることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意！

☀️ 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がるとそれまで暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意！

☀️ 梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで熱中症による救急搬送者数が急増します。

☀️ お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意！

※「暑熱順化」とは体が暑さに慣れて強くなっていくこと

熱中症

知っておこう！応急処置

近くにいる人に熱中症の症状が現れたら、落ち着いて症状を見極め適切な処置を行いましょう。
速やかに体を冷やすことがカギとなります。

チェック1

熱中症を疑う症状がある？

めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直
大量の発汗 頭痛 不快感 吐き気や嘔吐
倦怠感 虚脱感 手足の運動障害 高体温
痙攣 意識障害



など

はい

チェック2

呼びかけに答える？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。呼びかけに反応が悪い場合には、無理に水を飲ませない。

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できる？

いいえ

はい

水分・塩分を補給

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよい。

チェック4

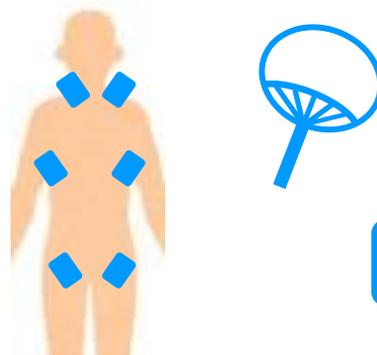
症状がよくなった？

はい

休息をとる

体調をよく観察し、そのまま十分に休息する。

氷のうや保冷剤などがあれば、首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やす。皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐことでも体を冷やすことができる。



ICE

医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝える。

熱中症

真夏の熱中症対策！

熱中症(特別)警戒アラートや暑さ指数(WBGT)をチェック！

毎年4月下旬～10月下旬に環境省と気象庁から発表される「暑さ指数」「熱中症警戒アラート」を確認し、アラートが発表されたらいつも以上に予防行動をとりましょう！

■暑さ指数(WBGT)

「気温」「湿度」「日射・放射」「風」の要素をもとに熱中症リスクを判断する数値です。

■熱中症警戒アラート

前日17時と当日5時に発表される熱中症予防行動を促すための情報です。

■熱中症特別警戒アラート

令和6年にスタートした熱中症警戒アラートよりもさらに注意が必要なおとぎに出るアラートです。前日の14時に発表されます。

※環境省「熱中症予防情報サイト」 <https://www.wbgt.env.go.jp>

日ごろからできる熱中症対策のポイント！

- エアコンや扇風機を使い、室内を涼しくしましょう。
- 冷却シートや保冷剤などで体を冷やしましょう。首元や脇など太い血管を冷やすと効果的です。
- 通気性の良いものや、吸水性・速乾性に優れた素材の衣服を着て快適に過ごしましょう。
- 帽子や日傘を利用し直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を選んで活動しましょう。
- エアコンや扇風機を適度に使うことで睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を予防しましょう。
- 特に暑さや日差しが強い場所で活動するときには、こまめな休憩をとりましょう。
- 1日3食しっかり食べれば1日に必要な塩分はとれています！特に朝食はしっかり食べましょう。
- 喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。飲み物から1.2L補給が必要です。普段は水やお茶、大量に汗をかいたときは経口補水液などで補給しましょう。

もしもの時に 手作り経口補水液



1.5g

塩(ふたつまみ)



15g

砂糖(スティックシュガー
3g×5本)



500
ml

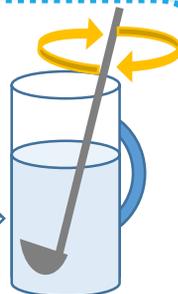


レモン汁

大さじ1



計量した材料を混ぜる



【手づくりの注意点】

保存には向いていないので衛生面の観点から当日中に飲み切るようにしましょう。

いっぱい汗をかいたときは塩分も入った水分がおすすめ！

